



Por: Juliette Rivera

www.DescubreAromaterapia.com/

Un poco de historia

Los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años.

Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas.

Mas recientemente Rene-Maurice Gattefosse, un químico francés, descubrió las propiedades medicinales del aceite esencial de Lavanda cuando lo aplico a una quemadura sobre su mano después de sufrir un accidente en su laboratorio.

Después de ver los asombrosos resultados se dedico a investigar las propiedades químicas de los aceites esenciales y registrar su uso para tratar quemaduras, infecciones de la piel y ampollas en los soldados durante la 1ª Guerra Mundial.

En 1928 Gattefosse fundo la ciencia de la Aromaterapia o el uso de aceites esenciales. Para los 50's fisioterapeutas, enfermeras, cosmetólogos, masajistas, doctores y otros profesionales de la salud

empezaron a utilizar los aceites esenciales como alternativa en vez de antibióticos.

La Aromaterapia no vino a ser popular en los Estados Unidos hasta los 80's, cuando los aceites esenciales llamaron la atención de masajistas, terapeutas, los practicantes de la medicina alternativa, la industria comercial y la cosmética.

Hoy, muchas lociones, jabones, shampoos, pastas dentales, velas, perfumes y productos de belleza que incluyen en sus componentes aceites esenciales aunque aun que hay otros que agregan fragancias sintéticas y se venden desafortunadamente bajo el nombre de Aromaterapia lo cual no produce los mismos efectos terapéuticos.

Cuando adquiera algún esencial esencial lea cuidadosamente la etiqueta verificando lo siguiente:

- Puro = 100% puro indica que no esta diluido
- Natural = no es sintético es decir que no es artificial y posee todas las propiedades

-País de origen = generalmente debe provenir del mejor lugar de cosecha

-Orgánico = ha sido cultivado cuidadosamente sin pesticidas

Es muy importante conocer los conceptos básicos de la Aromaterapia así como las diferentes propiedades y aplicaciones de cada aceite esencial antes de usarlos ya que de esta manera podrá obtener mejores resultados y mayores beneficios.

¿Que es la Aromaterapia?

Desde tiempos antiguos la naturaleza ha provisto recursos para que el ser humano pueda recuperar o mantener su salud, y fue precisamente en esos tiempos cuando no existía otros recursos como tecnología, medicamentos o médicos especializados que el hombre tuvo que utilizar las hojas, raíces, frutos y semillas de las plantas, probando y experimentando aunque no supiese como funcionaban, trasmitiendo ese conocimiento de generación en generación.

Hoy tenemos acceso a diferentes fuentes de información y contamos también con estudios que confirman como las plantas pueden ayudar a mejorar nuestra salud.

La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales de las plantas que con su química natural ayudan no solo en el terreno físico sino también mental.

La aromaterapia, terapia que muchos consideran alternativa, se convierte en un medio complementario para ayudar al individuo en diferentes situaciones:

- Contrarrestar el insomnio

- Reducir el stress
- Disminuir la ansiedad
- Aliviar el dolor
- Quitar la depresión
- Aumentar las defensas inmunológicas
- Corregir problemas estomacales crónicos
- Otros padecimientos mas

Cada planta posee un aroma característico, un grupo de propiedades e indicaciones en la que puede ser utilizada, y su propio valor en el mercado.

Es importante señalar que los aceites esenciales no pueden aplicarse directamente sobre la piel ya que son altamente concentrados por lo que será necesario diluirlos en otros aceites o en agua.

También pueden combinarse entre si y producir sinergias que hagan un efecto mas potente y benéfico, y es allí precisamente donde entra la ciencia, creatividad y el arte de la aromaterapia al producir diferentes mezclas.

El principal método de aplicación de la aromaterapia

es a través de una dilución en agua caliente, para así que el vapor del agua mezclado con las esencias se absorba por medio del aparato respiratorio.

Otra de las maneras en la que estos aceites pueden ser aplicados es a través de la piel utilizando una mezcla de aceites esenciales con aceites vehiculares de acuerdo a la necesidad, ya que la piel se convierte en un vehículo y a la vez un protector para introducir los compuestos y propiedades que las plantas poseen sin tener que correr riesgos de efectos secundarios nocivos.

Estos aceites penetran a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo (en algunos casos toma tan solo 20 minutos), y tienen la ventaja de que pueden ser aplicados directamente al área tratar y por lo tanto su beneficio es mas rápido que un medicamento tomado vía oral.

Sus principales usos van desde el hogar, estéticas, spas, terapias físicas, rendimiento deportivo, padecimientos de la niñez o vejez , atención a pacientes especiales, cuidado de mascotas, entre otros.

La aromaterapia ahora es un tema de actualidad en el cual cada día mas personas desean conocer acerca de las propiedades y diferentes aplicaciones de los aceites esenciales y disfrutar así de todos sus beneficios.

La Aromaterapia en el Tratamiento de las Enfermedades Respiratorias

A pesar de la existencia de virus, bacterias y hongos que diariamente amenazan la salud del ser humano y de las mutaciones e inmunidades que se han producido en algunos de ellos, las enfermedades infecciosas han podido ser controladas aunque no de manera definitiva por el surgimiento de nuevos antibióticos y antivirales.

Desafortunadamente estas infecciones pueden ser tan graves que si alguna persona enferma no es diagnosticada correctamente o no es manejada con el tratamiento correcto puede requerir hasta hospitalización.

Según los expertos epidemiólogos el automedicarse representa uno de los grandes obstáculos en la batalla para contrarrestar eficientemente los efectos producidos por las infecciones bacterianas:

1-Tomar antibióticos no indicados para la bacteria ya que existen antibióticos específicos para ciertos grupos de bacterias.

2-Tomar antibióticos cuando la enfermedad es de

origen viral el antibiótico no solo no tendrá ningún efecto favorable sino que afectara su respuesta a futuras infecciones.

3- No completar el tratamiento de antibióticos cuando la mayoría de ellos requiere un mínimo de 7 días pues muchas personas suspenden el medicamento una vez que sienten mejoría al 3er o 4o día produciendo que las bacterias restantes se hagan resistentes a ese antibiótico.

La falta de higiene también juega un papel muy importante en la transmisión de enfermedades infecciosas ya que el enfermo representa en si mismo un medio de propagación de la enfermedad con las personas que tiene contacto diariamente, por lo que las autoridades de salud recomiendan:

- Bañarse y cambiarse de ropa limpia diariamente.
- Lavarse las manos continuamente.
- Lavar toallas y ropa de cama lo mas regular posible.
- Taparse la boca y nariz con un pañuelo

desechable al toser o estornudar y lavarse las manos inmediatamente.

- No saludar de mano o de beso.
- Cuidar de no contagiar a otras personas evitando asistir a reuniones sociales o a lugares concurridos.

Como siempre lo mejor es la prevención para lo cual se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Dormir lo suficiente diariamente.
- Alimentarse bien con proteínas, verduras y frutas ricas en vitamina C.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.

Por otro lado a pesar de lo difícil y complicado que puede resultar el manejo de las enfermedades infecciosas hoy sabemos que para el cuerpo pueda defenderse de estos gérmenes patógenos que amenazan nuestra salud, nuestro cuerpo posee un mecanismo de defensa que es nuestro sistema inmunológico.

Si bien la mayoría de nosotros sabe de su existencia y función, la forma en que trabaja es tan compleja que es

un tema reservado solo para especialistas en la materia.

Utilizado desde tiempos antiguos fue quizá el único medio de curación disponible y el más perfecto con el cual Dios doto al ser humano con el propósito de defender a nuestro organismo de estos microscópicos invasores para restaurar nuestra salud lo mas pronto posible.

Asimismo, de manera complementaria también nos ha provisto de otra forma de medicina natural para cuidar nuestra salud que es el uso de plantas consideradas medicinales cuyos compuestos químicos contenidos en sus hojas, cortezas, frutos y semillas poseen propiedades terapéuticas antibacteriales, antivirales, germicidas, antisépticas, analgésicas, desinflamatorias que además ayudan a optimizar el funcionamiento del sistema inmunológico.

Con los avances en los estudios científicos realizados a los aceites esenciales de ciertas plantas se ha podido comprobar su eficacia para combatir diferentes enfermedades infecciosas, aun aquellas en las que las bacterias se han hecho resistentes a algunos antibióticos, es por eso que la aromaterapia constituye

una herramienta muy útil que puede trabajar en forma complementaria con la medicina alópata en el tratamiento de las enfermedades respiratorias.

La lista de aceites esenciales que pueden ser utilizados para mejorar nuestro mecanismo de defensa y aminorar la sintomatología en casos de gripe (influenza), resfriado, tos, catarro, sinusitis, faringitis, bronquitis, y neumonía son:

- Eucalipto
- Menta Piperita
- Tomillo
- Tea Tree
- Melisa
- Lavanda
- Mejorana
- Limón
- Pino

Algunos de estos aceites esenciales poseen compuestos químicos que actúan específicamente como

antivirales: el linalol, citronelol, gerianol, terpinol y mentol entre otros.

USOS:

- Se pueden utilizar para higienizar una habitación, ropa o artículos personales de la persona enferma: tea tree, eucalipto, pino y menta.
- Evitar contagios: tea tree, eucalipto, limón, pino, menta, lavanda, melisa y equinacea.
- Despejar las vías respiratorias: menta, eucalipto y tomillo.
- Aumentar las defensas del organismo: limón, eucalipto y equinacea.
- Fluidificar las secreciones: tomillo y eucalipto.
- Mejorar el sistema inmune: limón, equinacea y eucalipto.
- Calmar la tos: mejorana, lavanda, melisa y tomillo.
- Dolor de garganta: tea tree, tomillo y eucalipto.

FORMAS DE APLICACIÓN:

● Con aceites esenciales diluidos en aceites vehiculares o en agua y también por medio de cremas o esencias que contengan algunos de los aceites esenciales antes mencionados: Aplicar sobre cuello, pecho, espalda y pies.

● Colocar algunas gotas de aceite esencial en agua ligeramente caliente para:

- Baño de inmersión total

- Vaporizaciones

- Aromatizadore

- Gárgaras

Aceite esencial puro:

- Colocando el aceite en pañuelos y almohada

- Inhalación directa

NOTA IMPORTANTE: El grado de respuesta dependerá de que cada individuo en particular y de que se lleven a cabo todos los cuidados que el tratamiento de la enfermedad requiera.

La Aromaterapia para la Belleza y Cuidado de tu Piel

La Aromaterapia brinda hoy en día una de las opciones más naturales, seguras y con excelentes resultados por lo que las mejores clínicas de tratamientos anti-envejecimiento, reducción de arrugas, irritaciones y acné. Las múltiples propiedades de los aceites esenciales de origen vegetal obtenidos a partir de las plantas ayudan a la piel a protegerse del medio ambiente y de agentes nocivos además de que promueve la regeneración y cicatrización del tejido cutáneo.

El acné es un padecimiento que se caracteriza por poros dilatados, puntos negros, espinillas, forúnculos, enrojecimiento y en algunos casos a puntos de infección que pueden estar localizados en cara, cuello, hombros y espalda. Con el paso inevitable del tiempo la regeneración celular se lleva a cabo más lentamente y la piel empieza a perder firmeza, lozanía y tonicidad dando aparición a manchas de la edad, bolsas en los párpados y arrugas. Lo mejor como siempre es la prevención o en

el mejor de los casos empezar a tratar el problema en sus comienzos.

Sin embargo cuando esto no se ha llevado a cabo aún es posible revertir o mejorar la condición de la piel haciendo unos pequeños cambios en nuestro estilo de vida y empezar a hacer uso de los beneficios que la aromaterapia puede hacer por tu piel. Las mejores y más avanzadas clínicas de embellecimiento facial o de cosmetología especializadas en terapias naturales tienen entre sus secretos de éxito el uso de aceites esenciales y vehiculares en sus tratamientos. En la mayoría de los casos a veces no se cuenta con la liquidez económica para atenderse en SPA o con estos especialistas en la piel, pero tu puedes llevar a tu hogar parte de sus beneficios con los siguientes tips que estoy segura te serán de gran utilidad.

- Empieza por hacer unos cambios en tu alimentación que incluya un mayor consumo de frutas y vegetales frescos, mas dos litros de agua al día evitando el azúcar refinado y los alimentos grasos o irritantes.
- El humo del cigarro genera radicales libres que

promueven la oxidación de las células y aceleran en el proceso de envejecimiento por lo que su uso debe eliminarse no solo para mejorar tu apariencia sino también tu salud.

- Evita en cuanto puedas las situaciones que puedan generar estrés empieza además a hacer ejercicio diariamente y reduce al mínimo el consumo de alcohol, café y te ya que todos estos son estimulantes.

- El uso de vitaminas A, C y E te protegen contra el envejecimiento ya que son excelentes antioxidantes.

- Lava tu piel diariamente dos veces al día teniendo cuidado de no maltratarla utilizando productos de origen neutro con ingredientes de origen natural que incluyan aceites de aromaterapia ya que estos no agreden la piel y ayudan a mejorar su condición.

- Nutre tu piel con nutrientes que pueden los aceites base o también llamados vehiculares de origen vegetal que contienen vitaminas, minerales,

proteínas además de otros nutrientes y aunque tu piel sea con tendencia grasa no temas utilizarlos pues existen aceites especialmente indicados para esta condición que van a penetrar en las capas mas profundas de tu piel para regularizar su funcionalmente.

- Un poco de exposición al sol es buena e incluso saludable pero recuerda utilizar siempre bloqueadores o protectores solares sobre todo cuando vas a realizar actividades al aire libre durante varias horas o cuando tu piel es muy blanca o sensible.

Los aceites esenciales obtenidos de diversas plantas poseen en conjunto las siguientes propiedades que producen grandes beneficios sobre la piel:

- desinflan dando una mejor apariencia
- promueven la eliminación de toxinas
- eliminan las bacterias que causan infección
- antiséptica pues eliminan los gérmenes patógenos

- analgésica que calma el dolor
- cicatrizante ya que promueven la regeneración de la piel
- calman molestias de ardor o comezón
- reguladores de las glándulas sebáceas
- antiarrugas pues ayudan a la regeneración celular
- con solo su aroma muchos de ellos promueven la relajación

Los aceites de semilla de uva, germen de trigo, semillas de girasol, jojoba, semillas de uva, almendras dulces, caléndula y aguacate son considerados dentro de la Aromaterapia como aceites vehiculares, estos son de origen vegetal y sirven para diluir los aceites esenciales antes de aplicarlos sobre la piel poseen las siguientes propiedades:

- forman una capa protectora sobre la piel para mantenerla hidratada
- sus ingredientes naturales la humectan
- por su particular consistencia suavizan la piel

- la mayoría de ellos contienen vitamina E que funciona como un excelente antioxidante para evitar el envejecimiento prematuro
- aportan además diversas vitaminas, proteínas, minerales y otros nutrientes
- protegen la piel de las agresiones del medio ambiente

La siguiente es una lista de los mejores aceites esenciales que están indicados especialmente para cada problema de la piel:

- **Acne:** tea tree, neem y tomillo.
- **Arrugas:** rosa, romero, jazmín, geranio y patchuli.
- **Cutis graso:** enebro, geranio y tea tree.
- **Piel seca:** sándalo, rosa, jazmin, patchuli y neem.
- **Piel sensible:** rosa, manzanilla, neem y lavanda.
- **Piel dañada o enferma:** caléndula y neem.

- **Quemaduras solares** : tea tree o lavanda en agua destilada.

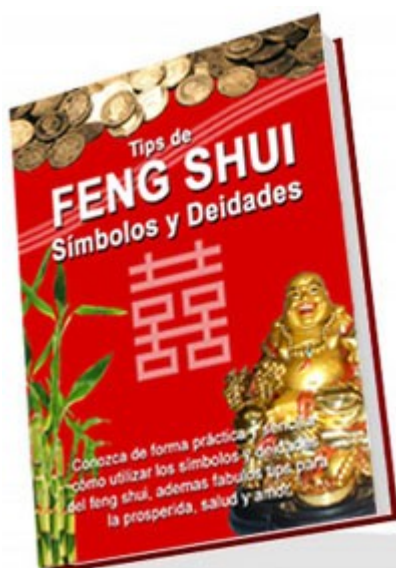
Ya se pueden adquirir jabones, cremas y lociones que contengan estos aceites en tiendas o marcas especializadas en aromaterapia pero también puede personalizar sus cremas que sean lo más neutro y naturales posibles solamente agregándoles 1 o 2 gotas de aceite esencial.

Acerca de la autora:

Experta en aromaterapia desde 1995, Juliette Rivera esta dedicada a instruir y asesorar sobre este tema a profesionales, distribuidores, y el publico en general. Para recibir periódicamente tips y recomendaciones exclusivas en tu e-mail, y tener acceso a artículos, reportes, y mas información de este tema, visita:

www.DescubreAromaterapia.com

Estás a punto de descubrir los secretos milenarios del Feng Shui. **Conozca de forma clara y sencilla cómo utilizar y qué significan los símbolos y deidades del Feng Shui,** además de fabulosos tips para la prosperidad personal y de su hogar.



www.TipsDeFengShui.com

www.DescubreAromaterapia.com/

Aprendiendo A Perdonar es un manual práctico de te llevará a experimentar una verdadera paz interior.

Utilizando las herramientas contenidas en este libro podrás Perdonar aquellas personas que te han hecho daño...



www.aprendiendoaperdonar.com

www.DescubreAromaterapia.com/